

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第90号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職
 ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
 ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
 ・デイサービス
 レストランDEITYEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

私の温暖化対策

いよいよ9月です。暑い夏も終わりに近づいてきました。「昔から暑さ寒さも彼岸まで」という様にお彼岸が季節の変わり目なのですね。しかし今年の気候は、国内だけみても異常でしたが、皆さんの地域十和田はいかがでしたか？

お隣の県、秋田県大仙市でも大洪水が起こり多くの皆さんが被災されています。アメリカテキサス州ヒューストンでも台風による被害が、ニュースで流れていましたね。何しろ豪雨により被害が世界中で起こりました。これも温暖化の影響だと言われています。海水温が高くなると大型で大雨を降らす台風が、たくさん発生するとか・・・自然災害ですが、この様な台風は人災かも知れません。私達地球上に住む人間が自分たちの利益の為に、行った行動から温暖化につながっています。地球が怒っているのですね。私達に気づかせているのでしょうか。しっかり未来のためにも地球を守りたいですね。地球と考えると大き過ぎるので、どうして良いかわからなくなります。しかし、小さくして考えると気づく事がありますね。自分だったら何ができるだろう。家庭だったら何ができるだろう。十和田だったら・・・青森県だったら・・・どうでしょうか。

では自分だったら何ができるのでしょうか？私も実行している事があります。参考にさせていただいたら嬉しいです。

●ゴミの量を少なくする。

今私は主人と二人暮らしなので、食材を購入しても腐らせることが多々あります。最近ではセブンイレブンに行きパッケージに入った生野菜などで調理をしています。洗わないで良いので簡単、そして食べきります。

▶簡単レシピ

(ゴミはパッケージのみです。生ごみが無いので腐る事ありません)

- ・おにぎりとお野菜サラダでレタスチャーハン
(写真のとおりです)
- ・モズク酢とめんつゆでモズクスープ
(ラー油を入れるとピリ辛になります)



この様に自分のできるところから行動を起こしてみませんか？私達が未来、天国から見た時に地球が素晴らしい環境であるために、少しの努力をしていきましょう。これから少しずつ寒くなるとは思いますが、夏の疲れがでてくる季節です。お身体大切になさってくださいね。

社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22
 Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

杉本顧問のおすすめレシピ

● 豆苗と豆もやしの塩山椒炒め ●



<コメント>

レシピで使用した豆苗は、えんどう豆を発芽させた新芽の野菜です。骨の形成に関わるビタミンK、免疫力に関わるβ-カロテン、抗酸化作用のあるビタミンCなどの栄養素を含んでいます。ごま油、塩、粉山椒だけでも味と風味を楽しむことができますが、塩昆布を加えると、昆布の旨味がプラスされ、より美味しく仕上がります。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー49kcal たんぱく質2.5g
脂質2.7g 炭水化物4.5g 塩分1.1g

<調理時間> 約10分

<材料> 2人分 グラム 概量

豆苗……………60g(約1/2袋)
豆もやし……………60g(約1/3袋)
にんじん……………20g(1/5本)
ごま油……………8g(小さじ2)
塩……………2g(小さじ1/3)
粉山椒……………適量
塩昆布……………1g

<作り方>

- ① 豆苗は根元を落として水洗いし、3等分に切ります。
- ② 豆もやしは水洗いしておきます。
- ③ にんじんはヘタを取り、皮をむいて細切りにします。
- ④ ごま油を入れて熱したフライパンに、①②③と塩を加え炒めます。食材がしんなりしてきたところで粉山椒を振り入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤ お皿に④を盛り付け、塩昆布をのせます。

ポナール十和田から

■涼みカフェ / 6月に仕込んだ梅シロップで /

メニュー

- *梅ジュース
- *レアチーズケーキ
(手作りのフルーツソースを
選択)



どちらに
しようかな?



さっぱり
爽やか♪



■9月の行事食のご紹介

敬老の日

彩り鮮やかな
献立をご提供。

9月は9月18日「敬老の日 お祝い膳」、9月23日「秋分の日 秋の味覚御膳」など行事食を予定しております。

厨房一同、利用者様のご健康を祈願し心を込めてご提供いたします。どうぞ、お楽しみに♪

秋分の日

季節感を取り
入れた献立。



※メニューは去年の写真ですので若干変更する場合があります。ご了承ください。